Bénédicte Ann

ARRÊTEZ DE VOUS SABOTER

VOUS ÊTES EXCEPTIONNEL

En amour, au travail, en famille

EYROLLES

- Julie est une fille entière, elle vit tout à fond et consomme trop de tout (cigarette, vin, chips, fringues et partenaires amoureux).
- Baptiste ne supporte pas l'incompétence et l'abus de pouvoir. Ses justes colères lui ont valu d'être blacklisté au bureau.
- Romain, chouchou de sa maman, est devenu son secrétaire-psy-dépanneur 24/24 non rémunéré.
- Margot revendique son indépendance et son exigence en amour. D'ailleurs, elle est célibataire depuis 5 ans.

Bien-sûr, toute ressemblance avec une personne existante est loin d'être fortuite…
Nous sommes nombreux à rater en beauté précisément ce que nous désirons le plus.
Bonne nouvelle : cela s'appelle de l'auto-sabotage et cela se soigne.
L'objectif : arrêter de vous sacrifier et vivre à la place que vous méritez.

© Bruno Cames

Bénédicte Ann, ex-auto-saboteuse, coach de vie, a expérimenté la méthode qu'elle préconise sur des centaines de personnes avec des résultats très probants. Son programme : savoir ce qui bloque, comprendre pourquoi et agir pour que ça change.

www.editions-eyrolles.com

Illustration de Laurence Bentz
Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : G56325
ISBN : 978-2-212-56325-2

Arrêtez de vous saboter

Vous êtes exceptionnel

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2015
ISBN : 978-2-212-56325-2

Bénédicte Ann

Arrêtez de vous saboter

Vous êtes exceptionnel

EYROLLES

Également dans la collection « Comprendre et agir » :

Juliette Allais,
– *Décrypter ses rêves*
– *Guérir de sa famille*
– *Au cœur des secrets de famille*
– *Amour et sens de nos rencontres*
Juliette Allais, Didier Goutman, *Trouver sa place au travail*
Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson,
Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie
Lisbeth von Benedek,
– *La Crise du milieu de vie*
– *Frères et sœurs pour la vie*
Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*
Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La Rupture amoureuse*
Gérard Bonnet, *La Tyrannie du paraître*
Jean-Charles Bouchoux, *Les Pervers narcissiques*
Sophie Cadalen, *Aimer sans mode d'emploi*
Christophe Carré, *La Manipulation au quotidien*
Marie-Joseph Chalvin, *L'Estime de soi*
Cécile Chavel, *Le Pouvoir d'être soi*
Patrick Collignon, *Heureux si je veux !*
Claire-Lucie Cziffra, *Les Relations perverses*
Michèle Declerck, *Le Malade malgré lui*
Flore Delapalme, *Le Sentiment de vide intérieur*
Ann Demarais, Valérie White, *C'est la première impression qui compte*
Marie-Estelle Dupont, *Découvrez vos superpouvoirs chez le psy*
Brigitte Allain Dupré, *Guérir de sa mère*
Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles…*
Jean-Michel Fourcade, *Les Personnalités limites*
Micki Fine, *Aime-moi comme je suis*

© Groupe Eyrolles

Laurie Hawkes,
– *La Peur de l'Autre*
– *La Force des introvertis*
Steven C. Hayes, Spencer Smith, *Penser moins pour être heureux*
Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*
Mary C. Lamia, Marilyn J. Krieger, *Le Syndrome du sauveur*
Lubomir Lamy,
– *L'amour ne doit rien au hasard*
– *Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes…*
Virginie Megglé,
– *Les Séparations douloureuses*
– *Face à l'anorexie*
– *Entre mère et fils*
Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, *Surmonter ses complexes*
Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*
Patrick-Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*
Daniel Ravon, *Apprivoiser ses émotions*
Thierry Rousseau, *Communiquer avec un proche Alzheimer*
Alain Samson,
– *La chance tu provoqueras*
– *Développer sa résilience*
Steven Stosny Ph. D., *Les Blessées de l'amour*

Dans la collection « Les chemins de l'inconscient », dirigée par Saverio Tomasella :

Véronique Berger, *Les Dépendances affectives*
Christine Hardy, Laurence Schifrine, Saverio Tomasella, *Habiter son corps*
Barbara Ann Hubert, Saverio Tomasella, *L'Emprise affective*
Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*

© Groupe Eyrolles

Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*

Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*

Saverio Tomasella,

– *Oser s'aimer*
– *Le Sentiment d'abandon*
– *Les Amours impossibles*
– *Hypersensibles*
– *Renaître après un traumatisme*

Dans la collection « Communication consciente », dirigée par Christophe Carré :

Christophe Carré,

– *Obtenir sans punir*
– *L'Automanipulation*
– *Manuel de manipulation à l'usage des gentils*
– *Agir pour ne plus subir*
– *Bienveillant avec soi-même*

Fabien Éon, *J'ai décidé de faire confiance*

Florent Fusier, *L'Art de maîtriser sa vie*

Hervé Magnin, *Face aux gens de mauvaise foi*

Emmanuel Portanéry, Nathalie Dedebant, Jean-Louis Muller, Catherine Tournier, *Transformez votre colère en énergie positive !*

Pierre Raynaud, *Arrêter de se faire des films*

Dans la collection « Histoires de divan » :

Karine Danan, *Je ne sais pas dire non*

Laurie Hawkes, *Une danse borderline*

Dans la collection « Les chemins spirituels » :

Alain Héril, *Le Sourire intérieur*

Lorne Ladner, *Pratique du bouddhisme tibétain*

© Groupe Eyrolles

À Emmanuel

Table des matières

Introduction 1

PREMIÈRE PARTIE

J'vais pas si bien !

Chapitre 1 – Santé, travail, vie quotidienne : négligences et tracas 11
Quel est ce mal-être qui me mine ? 11
Mes soucis du quotidien 12
Au travail, c'est compliqué ! 21

Chapitre 2 – Famille, amis, amour : c'est pas facile ! 25
On ne choisit pas sa famille 25
Mes amis me déçoivent 26
Le célibat me pèse 29
La dure vie des couples 36

© Groupe Eyrolles

Chapitre 3 – En définitive, où avez-vous mal ? 47
Et si votre mal-être prenait sa source ailleurs que là où vous le croyez ? 47
Quelle est votre posture dans les situations qui vous contrarient ? 49
L'autosabotage 54

DEUXIÈME PARTIE

Je comprends pourquoi je souffre

Chapitre 4 – J'ai mal à mon enfance… 63
Ma « zone de confort » dans la souffrance 63
Quelle était ma place d'enfant ? 64
J'ai mal à mon enfance 72

Chapitre 5 – Comment me suis-je construit avec mon héritage ? 81
Quel est mon rapport à l'argent ? 81
« Vrais » et « faux » chouchous 82
Les souffre-douleur 88
Les ex-« vilains petits canards » toujours rebelles 91

Chapitre 6 – Pourquoi est-ce que je me sabote ? 95
Je répète des situations que j'ai érotisées dans mon enfance 95
Je me sabote par loyauté à mes ascendants 101
Les loyautés dans les familles déracinées 113
Les loyautés liées à la maladie et à la mort 115
Les loyautés transgénérationnelles 117

© Groupe Eyrolles

Chapitre 7 – Pourquoi suis-je bloqué alors que j'ai tout compris ? 121
Sortir de vos sacrifices 121
Qu'est-ce que le besoin de reconnaissance ? 123
Que se passerait-il si vous sortiez de vos blocages ? 128

TROISIÈME PARTIE

Je me soigne

Chapitre 8 – Comment agir pour faire changer les choses ? 133
Je décide de transformer ma vie 133
Cette fois-ci, ça va marcher ! 135
Je me prépare à évoluer 138
J'établis ma première « ordonnance » 140
Je prends mon traitement 148
Je revisite régulièrement mon protocole 150
Je persévère en cas de rechute 150

Chapitre 9 – J'adopte une nouvelle attitude avec les autres 153
Prenez vos distances avec les personnes toxiques ! 153
Je me comporte différemment et cesse d'anticiper les réactions des autres 156
Je fais le deuil de mon besoin de reconnaissance 157
Je modifie mes comportements 161
Je lâche prise définitivement 163
Je me positionne clairement 165

© Groupe Eyrolles

Chapitre 10 – Je prends soin de moi ! 175
Je me respecte, je me fais respecter et j'apprends à m'aimer 175
Je chéris mon enfant blessé 184
J'apprends à gérer mon émotionnel 196
Je prends soin de moi au quotidien 202
Je développe mon intériorité et ma spiritualité 204

Conclusion 209

© Groupe Eyrolles

Introduction

Du plus loin qu'il m'en souvienne, j'ai été, pendant une grande partie de ma vie, abonnée à l'autosabotage et aux galères. J'ai longtemps accumulé les échecs amoureux (deux enfants de pères différents, quelques histoires soporifiques ou compliquées). Professionnellement, j'avais du mal à me concentrer : dès que l'un de mes projets commençait à « prendre », je m'en désintéressais, je me lançais dans une nouvelle activité, et je repartais de zéro. J'ai ainsi exercé de nombreux métiers : responsable d'une agence de rencontres, journaliste pour la presse féminine, animatrice radio, commerciale, formatrice, consultante, conseillère en image, organisatrice d'événements. Financièrement, je suis passée par des montagnes russes ; je ne réussissais pas à épargner et je vivais au jour le jour. Et pour couronner le tout, depuis la maternelle, je figurais parmi les filles les moins populaires, celles qui ne recevaient pas le prix de camaraderie, n'étaient jamais élues déléguée de classe, et pour lesquelles les garçons ne se battaient pas !

Je ne comprenais pas pourquoi rien n'allait. Pourtant, je n'ai jamais cessé d'espérer que les fées, qui avaient oublié de se pencher sur mon berceau, réaliseraient enfin leur erreur et la répareraient. Ce coup de baguette magique, certes tardif, aurait changé ma vie.

© Groupe Eyrolles

Quelques décennies plus tard, je dus me rendre à l'évidence : je ne figurais pas sur la liste de leurs priorités. Je décidai alors de prendre les choses en main ! Je me suis bougée… à meilleur escient ! Pour cela, j'ai créé les Cafés de l'Amour. Dans ce cadre, pendant douze ans, j'ai reçu de nombreux philosophes, psychanalystes et maîtres spirituels ou de développement personnel. Lorsqu'ils m'inspiraient, je participais à leurs stages et je me formais auprès d'eux. À mes différents acquis (psychologie, psychanalyse, « PNL[1] », transgénérationnel[2], Gestalt-thérapie[3]), j'ai ajouté les outils du coaching. Depuis, j'ai rencontré le bon partenaire, j'exerce une activité qui me passionne, je prends davantage soin de mon corps et je voyage. J'ai aussi écrit deux livres dédiés à la relation amoureuse[4].

Parce que j'ai été longtemps apprentie, je me suis sentie apte à transmettre ce que j'avais intégré après ces années de pratique. Je consacre désormais ma vie à l'apaisement des interrogations, tourments et chagrins de ceux qui viennent à moi. À travers mes activités, j'ai déjà aidé des centaines de personnes à s'autoriser à exploiter leur potentiel et à jouir de leur vie.

---

1. PNL pour programmation neuro-linguistique, techniques de communication s'intéressant aux réactions d'une personne, à sa perception d'elle-même et des autres, en vue de les transformer.
2. Transmission sur plusieurs générations d'un problème non résolu, souvent tenu secret (deuil, traumatisme, etc.).
3. Thérapie psychocorporelle proposant un dialogue pour mieux comprendre comment l'on fonctionne, donner sens à ce que l'on vit, s'ouvrir des possibilités, faire des choix. Elle aide la personne à mobiliser ses sensations, ses émotions, son imaginaire et son mode de pensée, en vue de créer du changement dans sa vie.
4. *Le prochain, c'est le bon ! Trouver l'âme sœur en 5 étapes* (Albin Michel, 2011) et *Autodiagnostic amoureux* (Les Éditions de l'Homme, 2012).

© Groupe Eyrolles

À force de les écouter, je me suis rendu compte que leurs blocages, en amour et dans les champs professionnel, amical et familial, reposent sur les mêmes ressorts. Pour accompagner ces personnes, je mets en œuvre une approche élaborée à partir de ma propre expérience de terrain et de ma compréhension des comportements humains. Ma démarche consiste à explorer, au moyen de questions ciblées et (im)pertinentes, les secrets et mécanismes cachés du psychisme de mes interlocuteurs, sans leur laisser le temps de se retrancher derrière leurs défenses. Cette recherche me permet de démasquer les causes profondes de leur mal-être. Je peux alors les dynamiser et les soutenir, jusqu'à ce qu'ils retrouvent la joie dans un nouvel équilibre.

À qui est destiné ce livre ?

Il s'adresse à tous ceux qui sentent que quelque chose « cloche » dans leur vie. La plupart racontent que leurs partenaires, leurs familles, leurs patrons ou leurs collègues « ne les rendent pas heureux », les harcèlent, les exploitent ou ne les reconnaissent pas à leur juste valeur. Pendant mes coachings, j'ai découvert que ce phénomène provient essentiellement du manque de sens, mais aussi de la répétition de comportements programmés depuis longtemps, et désormais inadaptés.

Vous l'avez compris, j'ai l'intention de vous tenir par la main sur le chemin d'une prise de conscience de vos conditionnements, de vous aider à décider que vous allez vous en sortir, de façon à ce que vous retrouviez votre capacité naturelle à profiter de la vie, ici et maintenant !

© Groupe Eyrolles

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez probablement fait le constat suivant : vous n'êtes pas totalement satisfait(e) de votre vie actuelle ; vous éprouvez des difficultés dans un ou plusieurs domaines. Certaines situations non souhaitées se répètent inlassablement, tant sur les plans affectif, professionnel et familial, que dans les rapports que vous entretenez avec votre propre corps, vos voisins ou amis.

Ainsi, lorsque vous avez enfin triomphé d'un problème, un autre survient là où vous ne l'attendiez pas. Vous devez encore vous mobiliser pour affronter une situation qui n'est pas tout à fait la même, mais pas tout à fait autre non plus. Vous avez l'impression que, même si la forme semble différente, le fond reste identique : soit vous réparez des catastrophes dans lesquelles vous êtes impliqué(e) par une suite de coïncidences malheureuses, par négligence, faiblesse, acte manqué ou excès de procrastination ; soit vous passez votre temps dans le stress, à courir, à régler, à réparer, à justifier, à organiser… Vous incarnez alors la « personne indispensable », fiable, qui modère, arrange, apaise et prend en charge un poids de plus en plus lourd…

Mais peut-être, autre face de la même médaille, subissez-vous les états d'âme versatiles et le caractère lunatique d'un partenaire, d'une amie, d'un patron, d'un proche, d'un enfant, voire de plusieurs d'entre eux. Ils exigent leur « dû », et vous voilà pris(e) dans un filet de contraintes. Préoccupé(e) de répondre à ces demandes parfois tyranniques, vous redoutez de ne pas être à la hauteur. Vous craignez les jugements négatifs, les critiques, d'éventuels rejets… Pour autant, c'est plus fort que vous, une voix impérieuse, qui ne vous appartient pas, vous pousse à contenter votre entourage, de crainte de déplaire ou de décevoir.

© Groupe Eyrolles

Vous pensez sans doute que d'autres personnes vivent de véritables tragédies, sans commune mesure avec vos petites préoccupations. Sachez que *tout* a son importance. Rien ne justifie que vous continuiez à subir éternellement ces difficultés. Seuls comptent la manière dont vous en êtes affecté(e) et leur impact sur votre quotidien. Peu importe le poids de vos « fardeaux » ; ils alourdissent votre barque, qui prend l'eau : après avoir écopé d'un côté, il faut recommencer de l'autre…

Finalement, n'avez-vous pas dû vous battre constamment, pour chaque petite victoire, pour gravir chaque marche ? Peut-être vous êtes-vous fait entendre avec fracas, par la revendication ? Ou encore, vous vous êtes effacé(e) et avez pris sur vous ; vous avez été balloté(e) au gré des humeurs de votre entourage, vous avez donné beaucoup pour recevoir des miettes. Dans tous les cas, vous devez l'admettre : votre chemin n'a pas été semé de pétales de roses !

Même si vous avez du mal à qualifier le mal-être que vous ressentez, ces situations que vous ne supportez plus, vous les connaissez par cœur. Naturellement, depuis le temps, vous avez cherché à comprendre : pourquoi vous ? Pourquoi devez-vous traverser tout cela ? Qu'avez-vous raté ou mal fait ? Combien de fois vous êtes-vous demandé quand tout cela allait s'arrêter ? Peut-être une goutte de trop a-t-elle fait déborder le vase ? Peut-être le prix à payer pour maintenir un certain équilibre est-il devenu insupportable. Et si vous réalisiez, à vous mettre en quatre pour satisfaire votre entourage, que vous passez à côté de la vie et surtout de vous-même ? Dans tous les cas, vous touchez maintenant vos limites. Pour vous, désormais, « y'en a marre » !

© Groupe Eyrolles

Pourquoi ce livre et que contient-il ?

Vous voulez que ça change ! Cela s'impose à vous : vous devez vous sortir de cette situation ; à défaut, vous risqueriez d'y laisser sinon votre peau, du moins votre santé. Si quelqu'un vous demandait : « Au fond, que voulez-vous ? », vous pourriez, à l'instar de nombreuses personnes, répondre : « Je ne sais pas ce que je veux, mais je sais clairement ce dont je ne veux plus. » Il s'agit là d'un début. Pourtant, comment avancer si vous ne savez pas vers où diriger vos pas ? Partir de ce qui ne vous convient plus consiste à agir contre (l'autre, la situation, le système), alors que vous positionner pour vivre ce à quoi vous aspirez profondément relève d'une action positive, au service de votre cause. Vous l'avez compris, pour avancer, vous devez définir et visualiser ce que vous désirez vivre.

Mais avant cela, et c'est le thème de la première partie de ce livre, il s'agit de reconnaître vos situations de souffrance les plus fréquentes et les formes parfois sournoises qu'elles prennent, de les analyser sans complaisance et de ne plus vous voiler la face, quelles que soient les sphères concernées dans votre vie.

La deuxième partie vous permettra de donner du sens à ces souffrances. Vous établirez des liens entre le présent et ce que vous avez vécu pendant votre enfance, le système éducatif qui vous a modelé(e), les règles implicites et les schémas inconscients qui vous ont été transmis et que vous reproduisez. Vous réaliserez que vos façons de voir et de faire sont « compréhensibles », puisque vous avez été programmé(e) pour endosser le ou les rôles que l'on vous a attribués.

Enfin, grâce aux préconisations de la troisième partie, vous quitterez ces schémas trop connus. Vous changerez certaines de vos attitudes,

© Groupe Eyrolles

vous vous positionnerez différemment, et vous prendrez votre place dans le ou les domaines qui vous soucient. Vous vous tournerez alors vers les outils susceptibles de vous aider pour accompagner ce changement, réussir votre nouveau positionnement et atteindre vos objectifs.

Ce livre est écrit pour un lecteur masculin, afin de faciliter les accords grammaticaux (les lectrices me pardonneront !). Néanmoins, il s'adresse aux hommes comme aux femmes : beaucoup d'éléments concernent les uns et les autres – les comportements spécifiques à chaque genre sont toutefois précisés. De même, les termes « parent » ou « clan » peuvent désigner le père, la mère, la fratrie, les grands-parents ou, plus généralement, la famille.

Par ailleurs, certains concepts issus de la psychologie et de la psychanalyse sont volontairement simplifiés, de façon à expliquer clairement au plus grand nombre ce qui se joue et à déboucher rapidement sur des solutions. Enfin, tous les exemples sont inspirés de cas réels. Les prénoms et de nombreux détails ont été changés, dans l'optique de respecter l'anonymat. En effet, si toutes ces personnes « présentent bien » et sont intégrées dans la société, elles sont marquées par un passé plus ou moins difficile, avec son lot de traumatismes et parfois de maltraitances. Aujourd'hui, certaines cheminent vers la résolution de leurs problèmes, tandis que d'autres ont déjà atteint le but recherché.

Je vous le répète, toute souffrance mérite attention, même si elle paraît dérisoire au regard d'éventuelles tragédies. Loin de m'adresser aux seuls cas « désespérés », j'en suis persuadée : où que vous en soyez, vous méritez d'aller encore mieux ! Pour cela, prenez la

© Groupe Eyrolles

décision de cesser de vous saboter et, ne l'oubliez pas, vous avez le droit et le devoir d'occuper votre juste place dans tous les domaines, car vous êtes unique et exceptionnel(le).

© Groupe Eyrolles

PREMIÈRE PARTIE

J'vais pas si bien !

Chapitre 1

Santé, travail, vie quotidienne : négligences et tracas

Quel est ce mal-être qui me mine ?

Le mal-être est un état intérieur qui résulte d'une accumulation de problèmes non résolus et d'insatisfactions, diffuses ou au contraire parfaitement identifiées. Elles concernent un seul ou plusieurs domaines (affectif, professionnel, amical, familial, etc.). Ainsi, vous pouvez vous sentir bloqué dans des situations problématiques, ou frustré dans la mesure où tout ne se déroule pas comme vous le voudriez, qu'il s'agisse des turpitudes de votre ado, de la dépression de votre mère, du caractère lunatique de votre collègue de travail ou de votre conjoint, des travaux qui trainent dans votre cave, de la chaudière capricieuse ou des humeurs de votre amoureux, pour ne donner qu'une poignée d'exemples.

Posez-vous et prenez quelques minutes pour noter sur une feuille ce qui ne va pas bien dans votre vie. Une fois que vous avez terminé, vérifiez que vous avez bien identifié *tous* vos sujets d'insatisfaction.

© Groupe Eyrolles

En effet, vous avez beaucoup enduré, et ce que vous pourriez juger acceptable, voire normal, ne l'est pas forcément.

Des situations révélatrices d'un dysfonctionnement sont développées ci-après, sans exhaustivité. Lisez-les attentivement, crayon en main, et repérez sans complaisance celles qui font écho en vous, même si certaines peuvent vous paraître caricaturales. Si un exemple évoque l'une de vos problématiques mais que celle-ci ne figure pas dans votre liste, notez-la également. Sachez enfin que ces illustrations, fondées sur des cas réels, sont volontairement présentées sous la forme d'un « réquisitoire » contre le lecteur : celui-ci pourra ainsi prendre conscience de ce qui le concerne, et rire du reste…

Mes soucis du quotidien

Je ne prends pas soin de ma santé

Votre corps est le véhicule essentiel de votre vie : si vous ne prenez pas soin de lui, vous vous condamnez à perdre vos facultés physiques rapidement, à contracter davantage de maladies et à vieillir prématurément. Or, pour le moment, vous avez refusé de voir à quel point il représente un temple sacré.

Ainsi, vous renoncez à pratiquer de l'exercice physique sous prétexte de fatigue ou d'un trop-plein d'activités. Vous utilisez votre voiture et vous vous gardez de marcher ou de prendre votre vélo. Et lorsque le week-end arrive, tous les prétextes sont bons pour éviter le moindre mouvement.

Vous grignotez des cochonneries alors que vous êtes en surpoids. Pire : vous avez une taille de guêpe mais, par manque de temps,

© Groupe Eyrolles

vous vous alimentez dans les fast-food ou avec des plats préparés, faciles à avaler, compliqués à digérer. Vous absorbez des glutamates, des sucres raffinés, des conservateurs. Votre organisme, déjà bien fatigué, aura du mal à les éliminer.

Parlons de votre santé. À force de ne pas entendre les signaux de votre corps, vous laissez traîner les choses. Ainsi, le dentiste a dû dévitaliser quelques dents parce que vous n'avez pas soigné vos caries dans le temps. Ne parlons pas des « petites maladies » que vous négligez : ulcère, remontées gastriques, bronchite chronique, etc.

Certains comportements affectent votre vitalité d'une autre manière. Vous avez par exemple appris à endormir vos angoisses du soir. Entre la télévision, les gloussements des heures durant au téléphone avec vos amis, vos potentiels soupirants, les femmes convoitées, les longues errances sur le Net (films, pornographie, *gossips*, achats compulsifs), les bières, les apéros quotidiens ou le « petit joint », sans parler des bonbons, gâteaux, chips et sodas, les solutions rapides pour cesser de penser pullulent… Ces pratiques retardent l'heure de votre endormissement, ajoutent du stress ou des calories inutiles, des toxines avec lesquelles votre système devra encore composer. Vous entrez alors dans un cercle vicieux : pour compenser la fatigue, vous consommez du café, des litres de thé, des sodas sans calories, des barres de céréales. Vous êtes alors encore plus épuisé le soir et votre énergie diminue, lentement mais sûrement.

Ces « mauvaises habitudes » s'avèrent gentillettes comparées au tourment que peuvent représenter les addictions. Si vous êtes dominé depuis des années par votre dépendance au jeu, à l'alcool, à la cigarette, à la drogue, aux médicaments, au shopping, à la *junk*

© Groupe Eyrolles

food, au sucre, aux *chats* sur Internet, à la séduction, au sexe, quel que soit votre degré d'implication, du plus léger au plus important, vous le savez parfaitement : vous y laissez une bonne part de votre vigueur.

Je me néglige

Autrefois, vous surveilliez votre pilosité, vous étiez attentif à votre style. Vous exhaliez une discrète odeur d'eau de toilette qui, mêlée à votre fragrance naturelle, vous caractérisait. Vous alliez chez le coiffeur, l'esthéticienne, la manucure.

Aujourd'hui, peut-être pratiquez-vous une toilette de chat et avez-vous tendance à remettre le même vêtement deux, voire plusieurs jours de suite, juste parce que vous avez la flemme de repasser. Vous considérez en effet que l'on doit vous accepter comme vous êtes ou ne pas s'intéresser à vous. Votre manque de considération pour vous-même et de foi en un avenir meilleur transparaît à travers votre mine. Franchement, qui croyez-vous convaincre en vous présentant ainsi ?

Je ne prends pas soin de mon lieu de vie

Parlons maintenant de votre environnement quotidien. Vous vivez dans un espace qui ne vous plaît pas : trop sombre, mal conçu, dont vous exécrez la décoration, ou si mal desservi par les transports que, sans voiture, vous voilà loin de tout. Vous laissez le bazar et la vaisselle s'accumuler. Vous zappez les nombreuses tâches ménagères et autres mini-bricolages qui amélioreraient votre qualité de vie si vous preniez le temps de les effectuer. Vous repoussez ces décisions,

© Groupe Eyrolles

et vous avez honte : vous n'invitez personne, et votre avenir social et affectif paraît bien compromis.

Combien d'heures avez-vous perdues à chercher une facture ou un avis d'imposition, cachés dans des piles de vieux papiers ou de magazines que vous ne lirez jamais ? Sachant que, le jour où ils réapparaîtront, il vous en coûtera 10 % de plus, du fait de votre retard.

Avez-vous un toit à vous, qui ne dépend de personne ? Ou bien devez-vous partager votre intimité avec un membre de votre famille qui, naturellement, ne vous laisse pas tranquille ? Peut-être rendez-vous des services (non stop) ou vous montrez-vous (trop) disponible, en échange d'un faible loyer ? Le souci réside moins dans le fait de dépendre financièrement d'un tiers que de payer votre hébergement au prix fort : celui de ne pas être respecté.

Dans l'optique d'acheter un appartement, vous êtes retourné chez vos parents ou vous avez pris une colocation. Elle ne vous convient pas : vos voisins de chambre ne partagent pas vos valeurs. Vous vous êtes installé dans un provisoire qui dure et tous les prétextes sont bons pour ne pas bouger. Que de lourdeurs inutiles !

Je ne fais pas attention à mes affaires

Vous ne prenez pas davantage soin de vos objets que de votre corps : vous les faites tomber, les cassez, les perdez. Vous conservez une quantité incroyable de choses détériorées (voiture, vélo, électroménager, outils divers), inutilisables ou « en attente d'être réparées ». Quel que soit leur état, elles vous encombrent. En définitive, il vous arrive de composer avec des chaussettes trouées, des collants filés, etc.

© Groupe Eyrolles